



**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES  
SISWA SD NEGERI 006 SUNGAI SEGAJAH  
KECAMATAN KUBU**

**JURNAL**

**Oleh**

**AL AMIN  
1405166520**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU  
2016**

# NUTRITION STATUS CORELATION WITH PENJASORKES LEARNING OUTCOMES STUDENTS SD NEGERI 006 SUNGAI SEGAJAH DISTIRCT KUBU

Al Amin<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust., M.Pd<sup>3</sup>  
[amin\\_cool11@yahoo.com](mailto:amin_cool11@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@gmail.com](mailto:mr.ramadi59@gmail.com)<sup>2</sup>, [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION  
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION  
RIAU UNIVERSITY**

**ABSTRACT,** Background problem in this research is the low penjasorkes learning outcomes result on students SDN 006 Segajah Sungai Kubu district. From some students found scores did not reach KKM. This problem is evident from observations of researchers during the learning and exams, it is suspected because of the nutritional status held by students. Therefore, the purpose of this study was to determine the corelation between nutrition status with the penjasorkes learning outcomes of students of SDN 006 Sungai Segajah. This type of research is correlational comparing the measurement results of two different variables in order to determine the degree of correlation between these variables. As the independent variable (X) is the nutrition status, while the dependent variable (Y) is the penjasorkes learning outcomes result. The research data was obtained from measurements of height and weight of students, and the value of MID Penjasorkes. The sample in this study were students siswa-siswi class V SDN 006 Sungai Segajah totaling 34 (purposive sampling). Based on the research results can be concluded as follows: From the results obtained the nutritional status of 34 students of SD Negeri 006 Sungai Segajah District of Kubu shows that the nutritional status of 14 people or 41% of students have a normal nutritional status in the category. Penjasorkes learning outcomes of 34 students of SD Negeri 006 Segajah Sungai Kubu district that 10 people or 29% showing in the category enough. From the results obtained nutritional status are significant corealtion with penjasorkes learning outcomes SDN 006 Segajah Sungai Kubu district students, characterized by the results obtained by the rhitung  $0.54 > t_{tabel} 0,339$ .

**Keywords :** *Nutrition Status, Penjasorkes, Learning Outcomes*

# HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA SD NEGERI 006 SUNGAI SEGAJAH KECAMATAN KUBU

Al Amin<sup>1</sup>, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, M.Pd<sup>3</sup>  
[amin\\_cool11@yahoo.com](mailto:amin_cool11@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@gmail.com](mailto:mr.ramadi59@gmail.com)<sup>2</sup>, [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**ABSTRAK**, Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes SDN 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu. Dari beberapa siswa ditemukan mendapatkan nilai yang tidak mencapai KKM. Permasalahan ini terlihat dari observasi peneliti pada saat pembelajaran dan ujian, hal ini diduga karena faktor status gizi yang dimiliki oleh siswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 006 Sungai Segajah. Jenis penelitian ini adalah korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X) adalah status gizi, sedangkan variabel terikat (Y) adalah hasil belajar penjasorkes. Data penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa, dan nilai MID Penjasorkes. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswai kelas V SDN 006 Sungai Segajah yang berjumlah 34 orang (*purposive sampling*). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Dari hasil yang diperoleh status gizi dari 34 orang siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu menunjukkan bahwa status gizi 14 orang atau 41% siswa mempunyai status gizi dalam kategori normal. Hasil belajar penjasorkes dari 34 orang siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu bahwa 10 orang atau sebesar 29% menunjukkan dalam kategori cukup. Dari hasil yang diperoleh status gizi terdapat hubungan signifikan dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,54 > t_{tabel} 0,339$ .

**Kata kunci:** *Status Gizi, Hasil Belajar Penjasorkes*

## PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di segala jenjang dan jenis pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia di berbagai aspek. Dalam Undang-Undang No 20 (2003:7) tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) dinyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk “berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut salah satunya adalah melalui pendidikan di Sekolah Dasar dengan mengikuti proses belajar selama enam tahun. Diantara pendidikan yang harus diajarkan pada peserta didik adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat pendidikan Dasar dan Menengah kurikulum 2006 antara lain difokuskan pada, “Pengembangan aspek kebugaran dan kesegaran jasmani dan keterampilan gerak”.

Berdasarkan kutipan di atas, dalam pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di atas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Dengan adanya ke dua aspek ini (aspek kebugaran dan keterampilan gerak), maka siswa akan bersemangat dalam melaksanakan aktifitas olahraga di sekolah.

Selanjutnya Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP, 2007:296) mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk: “Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan daneliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif”

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut bagi peserta didik, terutama sekali adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik dalam berbagai keterampilan olahraga yang digemarinya dan mampu memelihara kesegaran jasmani dan menanamkan pola hidup sehat serta nilai-nilai seperti sportifitas, bekerjasama. Di samping itu juga untuk meningkatkan aktivitas gerak dan pertumbuhan fisik.

Dalam proses belajar dan pembelajaran penjasorkes ini terjadi interaksi antara guru dengan siswa . Belajar merupakan peristiwa sehari-hari disekolah, dapat juga dikatakan merupakan suatu aktifitas yang dilakukan secara sadar atau mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari, sehingga terjadilah perubahan dalam diri individu. Artinya belajar dikatakan berhasil bila terjadi

perubahan dalam diri individu. Sedangkan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar adalah hasil belajar.

Hasil belajar menurut Dimiyati (2006:4) dapat dibedakan menjadi dua yaitu: “1) dampak pengajaran adalah hasil yang dapat diukur, seperti tertuang dalam angka rapor. 2) dampak pengiring adalah terapan pengetahuan dan kemampuan di bidang lain, suatu transfer belajar”. Dalam penelitian ini hasil belajar yang dimaksud adalah dampak pengajaran yaitu hasil yang dapat diukur, seperti tertuang dalam angka rapor siswa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Di SDN 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar, bertindak mengajar atau membelajarkan siswa dan mengevaluasi hasil belajar yang berupa dampak pengajaran. Mencapai hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi siswa tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain adalah motivasi siswa dalam belajar, kemampuan dan kreativitas guru dalam mengajar, lingkungan belajar, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pembelajaran, media dan metode yang dipakai guru dalam pembelajaran, perhatian dan pengawasan orang tua atau wali murid, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa juga dapat mempengaruhi hasil belajar.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan dan informasi dari guru penjasorkes di SDN 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu, ternyata masih banyak siswa yang hasil belajar penjasorkesnya rendah. Hal ini dilihat dan berpedoman pada hasil belajar penjasorkes siswa yang mana nilai KKM adalah 85. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa ini mungkin diduga disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah konsumsi makanan siswa sehingga mempengaruhi gizi yang dimiliki, tingkat kesegaran jasmani, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, penulis menemui banyak siswa yang kurang bersemangat saat melaksanakan proses pembelajaran di sekolah.

Faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa yaitu kondisi lingkungan langkah pertama yang harus kita perhatikan di sekolah adalah faktor lingkungan, lingkungan yang bersih akan membuat siswa/siswi betah dan nyaman belajar di sekolah dan kreativitas dan kemampuan guru dalam mengajar, perhatian dan pengawasan orang tua terhadap kegiatan anaknya, latar belakang sosial ekonomi, metode dan media mengajar yang dipakai guru, dan status gizi siswa. Siswa yang akan melakukan Pembelajaran Penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, sebelum pergi sekolah, yang terbaik untuk seseorang anak adalah makan-makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi. Apabila seorang siswa memiliki gizi tidak seimbang. Wedya (1991:3) mengatakan bahwa “gizi buruk dapat menghambat motivasi kesungguhan dan kesanggupan belajar, bahkan menyebabkan anak bersifat apatis, kelelahan fisik serta mental”.

Dari uraian di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu. Pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan maksud nantinya dapat mencari solusi dalam mengatasi permasalahan rendahnya

hasil belajar penjasorkes siswa. Dengan demikian judul penelitian ini adalah Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu.

Khumadi, (1994:5) menjelaskan bahwa: Zat gizi itu adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dimakan oleh kita. Tiap-tiap makanan yang dimakan oleh kita mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Selanjutnya Sunita (2001:3) Mengungkapkan “Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Nilai gizi tersebut bergantung dari jenis dan bahan makanannya.

Khumadi (1994:5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi : Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Misalnya saja bagi anak-anak usia sekolah dasar yang banyak melakukan kegiatan atau aktivitas bermain, membutuhkan energi yang diperoleh dari mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung zat gizi.

Berdasarkan kutipan yang telah dikemukakan di halaman sebelumnya, maka dijelaskan bahwa zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk memelihara tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, diantaranya penggantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh, apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpengaruhi dengan baik, maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir dan daya untuk kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi. Gizi yang baik terkandung dalam setiap jenis makanan tidak sama, karena jenis-jenis makanan itu ada yang mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mengandung gizi yang rendah.

Khumadi, (1994:5) menjelaskan bahwa: Zat gizi itu adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dimakan oleh kita. Tiap-tiap makanan yang dimakan oleh kita mempunyai nilai yang sangat penting bagi tubuh. Selanjutnya Sunita (2001:3) Mengungkapkan “Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Nilai gizi tersebut bergantung dari jenis dan bahan makanannya.

Khumadi (1994:5) mengemukakan fungsi umum gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsi : Untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Misalnya saja bagi anak-anak usia sekolah dasar yang banyak melakukan kegiatan atau aktivitas bermain, membutuhkan energi yang diperoleh dari mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung zat gizi.

Berdasarkan kutipan yang telah dikemukakan di halaman sebelumnya, maka dijelaskan bahwa zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk memelihara tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, diantaranya penggantian sel-sel yang rusak sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh, apabila dalam mekanisme kerja organ tubuh terpengaruhi dengan baik,

maka akan berpengaruh positif terhadap kemampuan dan kesehatan tubuh, seperti memiliki daya pikir dan daya untuk kegiatan fisik sehari-hari cukup tinggi. Gizi yang baik terkandung dalam setiap jenis makanan tidak sama, karena jenis-jenis makanan itu ada yang mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mengandung gizi yang rendah.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Elida Prayitno (1973:35) mengatakan: Hasil belajar yaitu sesuatu yang diperoleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya belajar. Hasil belajar dapat memberikan informasi kepada lembaga dan kepada siswa itu sendiri, bagaimana dan sampai dimana penguasaan bahan serta kemampuan yang dicapai siswa tentang materi pelajaran yang diberikan. Sementara Sardiman, (2007:26) mengatakan bahwa hasil belajar tersebut meliputi: “a) hal ikhwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) hal ikhwal personal, kepribadian atau sikap (afektif), c) hal ikhwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik)”.

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keteampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif.

Menurut Slamento (1995:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan menurut Wtherington dalam Sukmadita (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan pengetahuan dan Kecamatanakapan.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Higrard dan Bower dalam Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa : “Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atas dasar Kecamatanendrunan respon pembawaaan, kematangan, atau keadaan-keadaan seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)”.

Dari pendapat di atas maka dapat disampaikan bahwa belajar adalah situasi stimulus dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga tingkah laku dari waktu sebelum ia mengalami situasi ke waktu sesudah ia mengalami situasi yang lain. Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti dari belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan ini disebut hasil belajar.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Dalam perguruan tinggi nilai dilambangkan dengan huruf A, B, C, D dan E sedangkan pendidikan dasar dan menengah dilambangkan dengan angka-angka atau huruf seperti 0-10.

## **METODE PENELITIAN**

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk meningkatkan hubungan variable-variable yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas dan variable terikat (Arikunto, 2006 : 131). Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SDN 006 Sungai Segajah, sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V SDN 006 Sungai Segajah yang berjumlah 34 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran tinggi dan berat badan siswa serta nilai MID semester penjasorkes.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Sesuai dengan variabel penelitian yang dikelompokkan menjadi dua kelompok data. Pertama adalah data tentang status gizi dan kedua berupa data hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu

#### **1. Status gizi**

##### **a. Status gizi siswa putra**

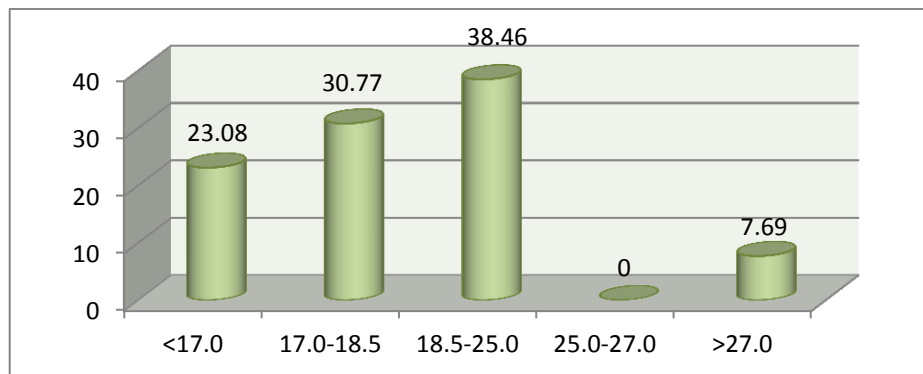
Hasil dari pelaksanaan tes status gizi pada 13 orang siswa putra didapatkan jumlah nilai tertinggi 30,26 dan jumlah nilai terendah 15,24. Rata-rata nilai 19,15, median 18,38, dan standar deviasi 3,75. Gambaran data untuk hasil tes siswa putra secara umum dapat dilihat pada lampiran 6. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi status gizi putra dapat dilihat pada tabel berikut ini:



**Tabel. 1**  
**Distribusi Frekuensi Hasil Tes Status gizi Siswa Putera**

No	Kelas interval (jumlah nilai)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif %	Klasifikasi
1	<17,0	3	23,08	Kurus sekali
2	17,0-18,5	4	30,77	Kurus
3	18,5-25,0	5	38,46	Normal
4	25,0-27,0	0	0	Gemuk
5	>27,0	1	7,69	Obesitas
Jumlah		13	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 13 orang siswa yang melakukan tes status gizi, 3 orang (23,08%) berada pada perolehan (<17,0) tergolong pada kategori kurus sekali, 4 orang (30,77%) berada pada perolehan (17,0-18,5) tergolong pada kategori kurus, 5 orang (42,31) berada pada perolehan (18,5-25,0) tergolong pada kategori normal, 1 orang (7,69) berada pada perolehan (>27,0) tergolong pada kategori obesitas, sedangkan untuk kategori gemuk tidak ada. Untuk lebih jelasnya lihat pada histogram:



**Gambar 1. Histogram status gizi siswa putera**

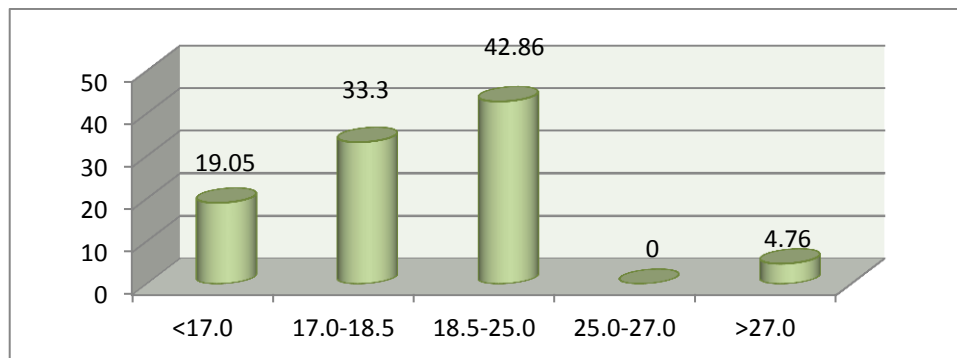
**b. Status gizi siswa puteri**

Hasil dari pelaksanaan tes status gizi pada 21 orang siswa puteri didapatkan jumlah nilai tertinggi 28,89 dan jumlah nilai terendah 14,7. Rata-rata nilai 18,82, median 18,31, dan standar deviasi 2,95. Gambaran data untuk hasil tes siswa puteri secara umum dapat dilihat pada lampiran 7. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi status gizi puteri dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel. 2**  
**Distribusi Frekuensi Hasil Tes Status gizi Siswa Puteri**

No	Kelas interval (jumlah nilai)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif %	Klasifikasi
1	<17,0	4	19,05	Kurus sekali
2	17,0-18,5	7	33,33	Kurus
3	18,5-25,0	9	42,86	Normal
4	25,0-27,0	0	0	Gemuk
5	>27,0	1	4,76	Obesitas
Jumlah		21	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 21 orang siswa yang melakukan tes status gizi, 4 orang (19,05%) berada pada perolehan (<17,0) tergolong pada kategori kurus sekali, 7 orang (33,33%) berada pada perolehan (17,0-18,5) tergolong pada kategori kurus, 9 orang (42,86%) berada pada perolehan (18,5-25,0) tergolong pada kategori normal, 1 orang (4,76%) berada pada perolehan (>27,0) tergolong pada kategori obesitas, sedangkan untuk kategori gemuk tidak ada. Untuk lebih jelasnya lihat pada histogram:



**Gambar 2. Histogram status gizi siswa puteri**

## 2. Hasil Belajar

Perolehan nilai hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu diperoleh melalui rapor siswa yang diterima pada semester genap tahun pelajaran 2015/2016.

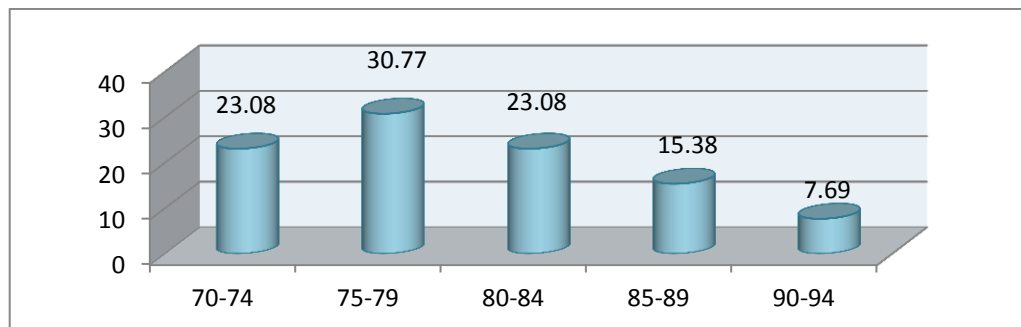
### a. Hasil belajar Penjasorkes putera

Dari 13 orang siswa putera diperoleh hasil belajar tertinggi yaitu dengan nilai 90 dan hasil belajar terendah dengan perolehan nilai 70. Hasil belajar putera memiliki rata-rata sebesar 78,62, median 79, dan standar deviasi 6,19. Secara umum gambaran hasil belajar siswa putera dapat dilihat pada lampiran 6. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil belajar penjasorkes siswa putera dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel. 3**  
**Distribusi Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putera**

No	Kelas interval (jumlah nilai)	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif %
1	70-74	3	23,08
2	75-79	4	30,77
3	80-84	3	23,08
4	85-89	2	15,38
5	90-94	1	7,69
Jumlah		13	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 13 orang siswa putera, 3 orang (23,08%) memiliki perolehan hasil belajar Penjasorkes (70-74), 4 orang (30,77%) memiliki perolehan hasil belajar Penjasorkes (75-79), 3 orang (23,08%) memiliki perolehan hasil belajar Penjasorkes (80-84), 2 orang (15,38%) memiliki perolehan hasil belajar Penjasorkes (85-89), 1 orang (7,69%) memiliki perolehan hasil belajar Penjasorkes (90-94), untuk lebih jelasnya lihat pada histogram berikut:



**Gambar 3. Histogram hasil belajar penjasorkes siswa putera**

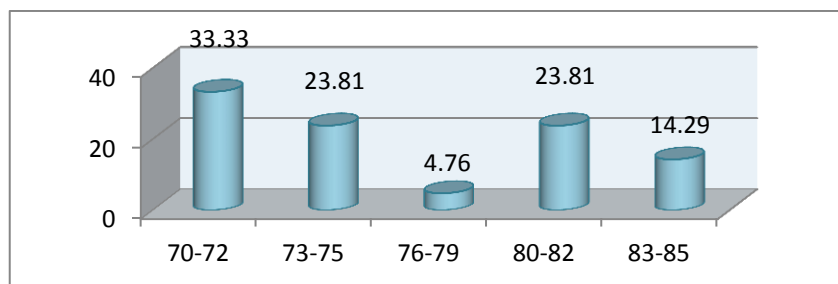
**b. Hasil belajar Penjasorkes siswa puteri**

Dari 21 orang siswa puteri diperoleh hasil belajar tertinggi yaitu dengan nilai 85 dan hasil belajar terendah dengan perolehan nilai 70. Hasil belajar puteri memiliki rata-rata sebesar 75,95, median 75 dan standar deviasi 5,39. Gambaran hasil belajar siswa puteri secara umum dapat dilihat pada lampiran 7. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil belajar penjasorkes siswa puteri dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel. 4**  
**Distribusi Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Puteri**

No	Kelas interval (jumlah nilai)	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif %
1	70-72	7	33,33
2	73-75	5	23,81
3	76-79	1	4,76
4	80-82	5	23,81
5	83-85	3	14,29
Jumlah		21	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 21 orang siswa putera, 7 orang (33,33%) memiliki perolehan hasil belajar Penjasorkes (70-72), 5 orang (23,81%) memiliki perolehan hasil belajar Penjasorkes (73-75), 1 orang (4,76%) memiliki perolehan hasil belajar Penjasorkes (76-78), 5 orang (23,81%) memiliki perolehan hasil belajar Penjasorkes (80-82), 3 orang (14,29%) memiliki perolehan hasil belajar Penjasorkes (83-85), untuk lebih jelasnya lihat pada histogram berikut:



**Gambar 4. Histogram hasil belajar penjasorkes siswa puteri**

## **B. Pengujian Persyaratan Analisis**

### **a. Uji Normalitas Data**

#### **1 Uji Normalitas siswa putera**

**Tabel 5. Uji normalitas data status gizi dan hasil belajar penjasorkes siswa putera dengan uji lilliefors**

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Status gizi	0,2254	0,234	Normal
2	Hasil belajar	0,2025	0,234	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## 2 Uji Normalitas siswa puteri

**Tabel 6. Uji normalitas data status gizi dan hasil belajar penjasorkes siswa puteri dengan uji lilliefors**

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Status gizi	0,1748	0,190	N0rmal
2	Hasil belajar	0,1190	0,190	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### C. Pengujian Hipotesis

#### a. Penguji Hipotesis siswa putera

Pengujian hipotesis siswa putera yaitu terdapat hubungan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes. Di mana  $r_{hitung} (0,88) > r_{tabel} (0,553)$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putera SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu

**Tabel 7. Analisis Korelasi Antara status gizi dengan hasil belajar siswa putera**

N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
13	0,88	0,553	$H_0$ ditolak

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Uji signifikan variabel X dengan Y

Dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 2$ , diperoleh nilai  $t_{tab} = 1,796$ , yaitu dari  $1 - \alpha$  atau  $0,95$  sebagai dk pembilang dan  $n-2$  (11) sebagai dk penyebut. Kriteria pengujian adalah: jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ,  $H_0$  yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel ditolak. Sebaliknya jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$   $H_0$  diterima. Oleh karena  $t_{hitung} (6,08) > t_{tabel} (1,796)$  maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa putera SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu

**b. Penguji Hipotesis siswa puteri**

Pengujian hipotesis siswa puteri yaitu tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes. Di mana  $r_{hitung}$  (0,56)  $> r_{tabel}$  (0,433) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa puteri SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu

**Tabel 8. Analisis Korelasi Antara status gizi dengan hasil belajar siswa puteri**

N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
21	0,56	0,433	$H_0$ ditolak

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Uji signifikan variabel X dengan Y

Dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 2$ , diperoleh nilai  $t_{tab} = 1,73$ , yaitu dari  $1 - \alpha$  atau 0,95 sebagai dk pembilang dan  $n-2$  (19) sebagai dk penyebut. Kriteria pengujian adalah: jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ,  $H_0$  yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel ditolak. Sebaliknya jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$   $H_0$  diterima. Oleh karena  $t_{hitung}$  (2,94)  $> t_{tabel}$  (1,73) maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu

Pengujian hipotesis siswa SMPN SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu yaitu tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes. Di mana  $r_{hitung}$  (0,54)  $> r_{tabel}$  (0,339) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu

**Tabel 9. Analisis Korelasi Antara status gizi dengan hasil belajar siswa puteri**

N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
34	0,54	0,339	$H_0$ ditolak

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Uji signifikan variabel X dengan Y

Dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 2$ , diperoleh nilai  $t_{tab} = 1,697$ , yaitu dari  $1 - \alpha$  atau  $0,95$  sebagai dk pembilang dan  $n-2$  (32) sebagai dk penyebut. Kriteria pengujian adalah: jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ,  $H_0$  yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel ditolak. Sebaliknya jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$   $H_0$  diterima. Oleh karena  $t_{hitung} (3,63) > t_{tabel} (1,697)$  maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu

#### D. Pembahasan

Khumadi (1994:6) mengemukakan bahwa Status Gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Bobot (berat) adalah salah satu parameter penting dalam menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan Status Gizi. Untuk semua kelompok umur, jenis kelamin, keadaan gizi sehat terletak pada selang angka yang menggambarkan 3 macam penampilan fisik, yaitu: gemuk, ideal, dan kurus. Apabila lebih tinggi dari batas gemuk tidak termasuk dalam Status Gizi sehat dan digolongkan dalam status gizi lebih (*obesitas*). Lebih dari batas angka kurus juga tidak termasuk Status Gizi sehat dan digolongkan sebagai keadaan gizi kurang“.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa, Gizi yang baik terkandung dalam setiap jenis makanan itu tidak sama, karena jenis-jenis makanan itu ada yang mengandung gizi yang tinggi dan ada juga yang mengandung gizi yang rendah.

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Menurut Wetherington dalam Sukmadinata (2003 : 155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi pola pikir siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu sampai sesudah ia mengalami situasi itu. Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti

belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan yang berikutnya, perubahan itu disebut hasil belajar.

Untuk mengetahui hubungan dari kedua variabel dapat dikatakan bahwa tingkat keberhasilan belajar Penjasorkes dapat diukur Status Gizinya. Artinya, siswa yang Status Gizinya tinggi cenderung Hasil Belajarnya juga tinggi. Di sekolah Hasil Belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf dan tertera di rapor siswa.

Perhitungan korelasi antara status gizi (X) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2002:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kelincuhan dengan tendangan maegeri diperoleh  $r_{hitung}$  0,54 sedangkan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  yaitu 0,339. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara status gizi dengan hasil belajar penjasorkes, untuk lebih jelasnya lihat pada lampiran 13.

Keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Salah satu faktor tersebut dapat bersumber dari diri dan dari luar dirinya, misalnya dari Status Gizi mereka. Anak-anak yang memiliki gizi yang baik, tentu akan dapat mengikuti pembelajaran Penjasorkes dengan baik dan Hasil Belajarnya akan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 34 orang siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu menunjukkan bahwa status gizi 14 orang atau 41% siswa mempunyai status gizi dalam kategori normal, sedangkan hasil belajar siswa 10 orang atau sebesar 29% dalam kategori cukup, Hasil ini menunjukkan bahwa umumnya siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu yang mempunyai status gizi yang normal sedangkan hasil belajar penjasorkes siswa cukup baik.

Dari pembahasan di atas jelas bahwa baik gizi siswa maka baik pula hasil belajar penjasorkes siswa khususnya siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu yang mempunyai status gizi yang normal sedangkan hasil belajar penjasorkes siswa cukup baik.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Dari hasil yang diperoleh status gizi terdapat hubungan signifikan dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung}$  0,54 >  $t_{tabel}$  0,339

### **Rekomendasi**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan status gizi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 006 Sungai Segajah Kecamatan Kubu. Sekolah dapat memperhatikan status gizi siswa agar siswa mendapatkan hasil belajar penjasorkes yang baik. Siswa agar memperhatikan gizi untuk mendapatkan hasil belajar penjasorkes yang



baik. Siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alamtsier, Sunita. 2005. *Prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1994 : *Gizi Olahraga Sehat, Bugur dan Berprestasi* Jakarta Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Depdikbud.
- Dimiyati, 2006. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta : Rineke Cipta.
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*, Jakarta : Balai Pustaka
- Purwanto. 2003. *Menjadi Guru yang Profesional*. Bandung: PT. Renaya Roesdakarya.
- Slamento. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 1990. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 20, Tahun 2003. *Tentang Sistim Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.